

प्यास ज़्यादा लगती हो

इस आयत को 7 बार पढ़कर पानी में दम
करके पी लें-

وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ
فَأَسْكَنَّهُ فِي الْأَرْضِ ۖ

व अन्ज़लना मिनस्समा-इ माअम्बि-क़-दरिन फ़-
अस्कन्नाहु फ़िल अर्ज़ि

(सूर: मोमिनून, 18)

तर्जुमा:- "और हमने आसमान से (मुनासिब)
मिक्कदार के साथ पानी बरसाया, फिर हमने उसको
(मुद्दत तक) ज़मीन में ठहराया।"